

فوائد البرقوق في الصحة والرجيم

هل تحب فاكهة البرقوق؟ يوجد الكثير من الأشخاص الذين يحبون تناول ثمار البرقوق اللذيذة ، لكن ان كنت من بين الأشخاص الذين يتناول هذه الفاكهة فقط للاستمتاع بطعمها ، فعليك أن تعلم انها تتمتع بالكثير من الفوائد الصحية والغذائية كما انها تساعد على خسارة الوزن الزائد.

ما هي فوائد البرقوق في الصحة والرجيم ؟ وما هي العلاقة بين البرقوق في الرجيم ؟ هل يساعد على إنقاص الوزن؟ للإجابة على كل هذه الأسئلة، تابع معنا هذا المقال.

يحتوي البرقوق على العديد من الفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الضرورية للجسم ، كما ترجع أهمية البرقوق الصحية للجسم وفوائده المتعددة إلى احتوائه على الفيتامين A ، وفيتامين C ، وفيتامين K ، وفيتامينات B1 ، B2 ، B3 ، B6 وعلى نسبة عالية من الماء والألياف الغذائية.

بالإضافة الى ذلك ، يحتوي البرقوق على مجموعة من المعادن واهمها البوتاسيوم، المغنيسيوم، الفوسفور، الكالسيوم، الحديد، الزنك والفلوريد.



كيف يساعد البرقوق في إنقاص الوزن في نظام الحمية الغذائية؟

- يتميز البرقوق على انه من الفواكه المنخفضة السعرات الحرارية . تحتوي ثمرتين متوسطتين من البرقوق على 70 سعر حراري.
- يعد البرقوق من الأطعمة المنخفضة بكثافة الطاقة ، التي تعطي قيمة غذائية كبيرة ، فيعد مثالي في حالة الرغبة بإنقاص الوزن.
- يحتوي على نسبة عالية من الألياف ، فتحتوي ثمرة متوسطة منه على حوالي 2 غرام من الألياف ، التي تساعد على تسهيل عملية الهضم وعلى زيادة كفاءة الامتصاص.

فوائد عصير البرقوق لإنقاص الوزن

إن عصير البرقوق غني بمضادات الأكسدة والألياف ، التي تلعب دور كبير في خسارة الوزن . كما أن شرب عصير البرقوق يتمتع بفوائد كثيرة أخرى على الصحة ، وفيما يلي فوائد عصير البرقوق في الرجيم:

- يساعد عصير البرقوق على تخفيف عدد السعرات الحرارية التي تستهلكها يوميا ، خاصة ان تم تناوله قبل الوجبات الغذائية ، بحيث يساعد على تخفيف كمية الطعام المستهلكة بسبب كثرة الألياف الموجودة في والتي تشعرك بالشبع لفترة أطول.
- يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ، التي تساعد على تعزيز عملية خسارة الوزن . فقد ثبت علمياً من قبل خبراء التغذية بأن استهلاك الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة يؤدي الى اتباع نظام غذائي صحي وذلك مع نسبة مثالية من المواد الغذائية.
- ينصح عدم شرب كمية كبيرة من عصير البرقوق ، لأنه يمكن أن يكون له آثاراً جانبية ، كحدوث الإمساك أو ارتفاع نسبة السكر بالدم . كما يجب استشارة الطبيب المختص حول نسبة زيادة نسبة عصير البرقوق بالنظام الغذائي ومدى أمان ذلك لحالتك الصحية.

فوائد البرقوق لصحة الجسم

- يعتبر البرقوق من الفواكه الصيفية المميزة ، التي تتميز بطعم لاذع و حلو وهي بحجم أصغر من ثمرة الخوخ . يعرف البرقوق انه عنصر غذائي مليئ بالفوائد الهامة لصحة الجسم ، ومن هذه الفوائد ما يلي :
- السيطرة على مرض السكري.
- المساعدة في علاج عسر الهضم.
- الوقاية من هشاشة العظام.
- المساعدة على خسارة الوزن وعلاج السمنة.
- تحسين الإدراك وزيادة التركيز.
- علاج القلق والأرق والتوتر.
- حماية صحة القلب والأوعية الدموية وتحسين وظائفه.
- تقوية نظام المناعة في الجسم.
- علاج الأنفلونزا.



- تنظيم مستوى الكوليسترول بالدم.
- تعزيز صحة خلايا الجسم وأنسجته.
- منع الضمور البقعي بالنسبة للعيون.

- الوقاية من مرض السرطان.
- الحفاظ على التوازن الكهربائي في الدماغ والأعصاب.
- المحافظة على صحة البشرة.